

P-V	Almoço	Alergénios
2ª Feira	<p><i>Sopa de couve-flor</i></p> <p>Geral: Empadão de arroz de atum no forno com salada de alface e cenoura raspada ●</p> <p>Dieta: Abrótea grelhada com arroz branco e cenoura cozida ●</p> <p>Fruta da época</p>	
3ª Feira	<p><i>Sopa de brócolos</i></p> <p>Geral: Massa à Lavrador (vitela, massa macarrão, cenoura, feijão vermelho e penca) ●</p> <p>Dieta: Bife de frango grelhado com massa macarrão e brócolos cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p>	
4ª Feira	<p><i>Sopa de feijão-vermelho e repolho</i></p> <p>Geral: Bacalhau à Gomes de Sá (batata, bacalhau, ovo e cebola às rodelas com salada de alface e tomate) ●</p> <p>Dieta: Pescada ao natural com batata e feijão-verde cozidos ●</p> <p>Fruta da época / Gelatina</p>	
5ª Feira	<p><i>Creme de cenoura</i></p> <p>Geral: Hamburger de aves grelhado com massa esparguete cozida e salada de alface e couve-roxa ●</p> <p>Dieta: Bife de peru grelhado com massa esparguete e hortaliça cozidas ●</p> <p>Fruta da época</p>	
6ª Feira	<p><i>Sopa de alho francês</i></p> <p>Geral: Arroz fresco de tamboril com ervilhas e salada de alface ●</p> <p>Dieta: Arroz fresco de pescada e cenoura ●</p> <p>Fruta da época</p>	

Regulamento (EU) N°1169/2011:

	Glúten		Crustáceos		Ovo		Peixe		Amendoins
	Soja		Leite		Frutos de casca rija		Aipo		Mostarda
	Sementes de sésamo		Dióxido de enxofre e sulfitos		Tremopo		Moluscos		

● Pratos com métodos de confeção leves, sem/com pouca gordura, peixe ou carnes magras.

● Pratos com métodos de confeção leves, com quantidade média de gordura ou carnes vermelhas.

● Pratos com maior quantidade de gordura, fritos ou enchidos/processados.

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular n°3/DSEEAS7DGE72013 e DGE/DGS/ON/2018.

Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, donativos, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock.

Revisão técnica: 27/08/2021 A Nutricionista, Margarida Pimentel 2442N